

かんたん鶏飯



材料(2人分)

ご飯	200g
鶏ささみ肉(またはむね肉)	100g

【A】

土しょうが(薄切り)	1/2かけ
長ねぎ(小口切り)	1/2本
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1
水	400ml
塩	1g
酒	大さじ1
生しいたけ(薄切り)	3枚
人参(せん切り)	1/4本

【B】

淡口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
きざみのり	少々
いりごま	少々

1人分の栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維
278kcal	16.0g	1.4g	2.2g	2.9g



作り方

1. Aを煮立て、鶏肉をゆで、細かくさいてゆで汁を少量かけておく。
2. ゆで汁にしいたけ、人参を入れ火にかけ、Bで調える。
3. ごはんの上に1をのせ、2をかけ、のり・ごまをふる。



コメント

* 主食の量を控えて、肉や野菜をのせてボリュームアップ。